

2025年11月20日 星期四 编辑:姬国庆 校对:杜家俊 美编:申宝超

冬季进补 有哪些“宜”与“忌”? 中医专家这样说

□新华社记者 田晓航

俗话说,“冬令进补,来春打虎”,冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。小雪节气将近,气温将越来越低,如何正确进补以增强体质?11月18日,国家中医药管理局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

“中医提倡‘冬令进补’,其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍,冬季万物闭藏,人体阳气内藏,消化系统功能会偏旺盛,此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存,来年春天精力便会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗?对此,江苏省中医药发展研究中心主任医师黄亚博表示,其实,从立冬开始直至立春前夕都适宜进补,北方寒冷地区可适当提前,南方温暖地区可稍作延后,“关键是要在身体状况最佳的时刻开始进补”。

冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说,气虚者和血虚者适宜进补,产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理气血、补虚劳,但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒,中医强调辩证施治,进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判,给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言,进补也有一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比,老年人往往多个脏腑功能减退,伴有多种慢性病,导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说,因此,老年人应“平补”“缓补”,循序渐进,切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍,老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务,可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能,以核桃、枸杞等食材来补益肾精,同时注意气血双补;推荐食用食疗粥,如温补肾阳的核桃粥、益气补虚的羊肉粥,既有营养又易于消化。

此外,部分女性冬天手脚冰凉、面色苍白,何迎春说,这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关,可食用当归生姜羊肉汤,同时注意腹部、腰部、下肢保暖,每日用40℃左右的水泡脚15至20分钟以温经通络。

除了食补,服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,膏方在我国应用已有千余年历史,具有因人制宜、处方灵活、服用方便、兼具治疗与预防功能等特点。

新华社北京11月18日电

冬季居家取暖 这些细节要注意



近日,我国中东部地区将出现今年下半年首场寒潮。寒冷冬天里,取暖成为生活中的一件大事。电器、燃气、煤炉等带来了温暖,也潜藏着风险。取暖季,家庭火灾及一氧化碳中毒事故进入高发期。如何让室内既温暖又安全?

A

电器,“超期服役”藏隐患

电热毯、电热水袋、“小太阳”电暖器等电器是很多家庭的冬日必备用品,但若使用不当,也会带来安全隐患。甘肃省武威市消防救援支队干部吴鲁毅说:“取暖家电‘超期服役’,是许多家庭容易忽视的安全盲点。”

“很多人以为电热毯能用很久,但其安全使用年限通常只有6年。超期后内部元件会老化,漏电、短路风险直线上升。”吴鲁毅建议,每年首次使用电热毯前,先做两项检查:一是看电源线、插头及温控器是否完好;二是看毯面有无磨损、焦糊、打褶或破损。长期闲置后使用,最好先通电观察一段时间。此外,电热毯通电发热后如果不再使用,人员离开前一定要及时断电。武威市消防救援支队

曾处理过一起警情:居民家中无人但电热毯长时间通电,导致局部过热引燃床褥,虽未造成人员伤亡,但财产损失严重。

“电热水袋的隐患藏在看不见的地方。”吴鲁毅建议,电热水袋应在使用1至2年后更换。市面上曾流行的电极式热水袋因电极直接接触液体、易短路爆炸已被禁售,但有不少家庭因购买时间较早,至今仍在使用。消费者可以通过触摸来判断电热水袋类型:如果捏到内部是硬邦邦的两个小圆柱体,很可能是危险的电极式产品;若捏到的是弧形线圈,则是相对安全的电热丝式产品。发现电热水袋为电极式,或存在袋体明显膨胀、损坏及加热异常等情况,应立即停用。

吴鲁毅介绍,“小太阳”电暖器工作时表面温度近600摄氏度,摆放位置稍有不当就可能引燃周围物品,不可在其上方覆盖衣物等可燃物。使用前要检查电源线和机体有无破损。这类电暖器的建议使用寿命约为3年,若出现故障、性能下降,应及时更换。

无论使用哪种电暖设备,都应养成“人走电断”的习惯,避免在无人看管的情况下长时间通电。每年使用前,要仔细检查设备外观有无严重划伤、挤压痕迹,开关是否灵活。若设备出现异常发热、异味或明显变形,应立即停止使用。使用时需远离可燃物,切勿在附近使用花露水、空气清新剂等易燃物品。

B

燃气,“关阀通风”防泄漏

冬季使用燃气,低温环境、密闭空间、使用频率增加给消防安全带来风险。武威市消防救援支队干部郭子清提醒,冬季气温骤降,橡胶材质的燃气软管易变硬、开裂,接口处密封性下降,容易出现燃气泄漏。同时,室内因保暖而长时间关闭门窗,泄漏的燃气通常无法及时排出。加上冬季取暖频率和时长显著上升,设备长时间运行,若排烟管道堵塞或安装不当,一氧化碳会倒灌进室内,带来中毒风险。

近期,一地居民楼发生闪爆,造成人员伤亡。现场勘查显示,事故系燃气软管老化开裂、接口松动引发燃气泄漏所致,且用户未及时察觉异味,关闭门窗后燃气浓度达到爆炸极

限,遇电器火花引发爆燃。郭子清建议居民牢记“三个一”,从源头降低事故风险:

使用一根金属波纹管。燃气设备的老化或故障是导致事故的首要风险因素,优先使用金属波纹管,并定期检查维护设备,可用肥皂水涂抹接口,若冒泡则说明存在开裂或泄漏,需立即更换。

安装一套报警器。燃气报警器可以通过气体传感器探测周围环境中的低浓度可燃气体,发出报警信号,还可以联动驱动排风设备、切断系统或喷淋系统,防止发生爆炸、火灾、中毒等事故。

养成一个关总阀的好习惯。日常使用燃气后,需关闭燃气灶具开关

和燃气管道阀(表后阀或瓶头阀);长时间外出时,必须关闭燃气总阀门(表前阀),防止燃气意外泄漏。

正确的燃气使用方法能大幅降低安全风险。开燃气灶做饭、用燃气热水器洗澡时,务必打开窗户或开启排风扇,保持空气流通,避免密闭环境导致燃气积聚或一氧化碳中毒。点火时应遵循“先点火、后开气”原则,先打开灶具开关并按下点火按钮,再缓慢打开燃气阀门,防止燃气先泄漏后遇火爆炸。若点火3次未成功,需关闭阀门,通风1至2分钟后再尝试。做完饭后,要先关灶具开关,再检查火焰是否完全熄灭,若遇灶具意外熄火,需立即关闭阀门,通风后重新点火。

C

煤炉,“烟道通畅”保平安

冬季依赖煤炉取暖且通风条件较差的农村地区、高海拔山区居民,需格外警惕煤炭不完全燃烧带来的消防隐患。除煤炭外,燃气、固体燃料、液体燃料等不完全燃烧,也可能产生以一氧化碳为主的有毒气体,带来风险。

武威市消防救援支队防火监督科科长吕玉乾介绍,一氧化碳的主要危害是快速阻断人体氧气运输,导致全身组织器官缺氧,尤其对大脑和心脏损伤最严重,且因其无色、无味、无刺激性,中毒后往往难以及时察觉。今年初,某农村家庭使用“煤炉+土炕”组合取暖,因烟囱堵塞且夜间封炉不当,一氧化碳通过炕体裂缝渗入卧室,加上其密度比空气小,优先积

聚在炕面附近,与人体呼吸位置高度重合,导致3人中毒,其中1人身亡。

吕玉乾建议,安全使用煤炉需从安装环节开始。安装位置要远离易燃物,煤炉必须放在厨房、客厅等通风良好的非居住区域,严禁安装在卧室、卫生间,避免夜间睡眠、如厕时中毒。要保持炉体周围1米内无易燃物,炉面上方3米内无易燃顶棚。若放在地面,须在炉体下方垫1块大于80厘米×80厘米的防火板,避免炉体高温烤焦地面或引燃地板。

燃料质量不合格,也会导致有毒气体大量产生。应从正规渠道购买无烟煤、块煤,严禁燃烧湿煤、碎煤末、垃圾取暖。夜间封炉时,不能用湿煤完全盖住炉口,正确做法是:先

清理一半炉灰,留少量红火炭,添1至2块干煤,然后将炉门调至“半开”状态,同时打开烟囱风门。

使用煤炉要全程通风。吕玉乾建议,煤炉燃烧时,必须打开至少1扇窗户,可装通风限位器,防止窗户被完全关上,或开启排风扇,确保室内空气每小时置换1次以上。夜间封炉后,窗户要保留缝隙,可在窗户上贴防风膜,平衡保暖与通风。若使用“煤炉+土炕”取暖,需检查炕体是否有裂缝,同时炕边窗户必须留缝。每周停炉冷却后,要定期清理炉内和炉篦子下的炉灰。若烟囱室外部分有积雪、结冰,须及时清理,避免堵塞烟道。

据《人民日报》

